

# Mentha x piperita / Pfefferminze



<i>ID Pflanze</i>	207
<i>Höhe in cm</i>	30 bis 90
<i>Lichtbedarf</i>	halbschattig
<i>Wasserbedarf</i>	normal oder feucht
<i>Bodenbeschaffenheit</i>	locker, humus- und nährstoffreich
<i>Lebensdauer</i>	<b>mehrfährig</b> <span style="float: right;">W: Knospen auf/unter Erde</span>
<i>Bestäubung</i>	durch Fliegen
<i>Keimverhalten und Pflege</i>	wahrscheinlich zufällige Kreuzung zwischen Bachminze und Waldminze, deshalb sortenreine Vermehrung nur vegetativ
<i>KT = Keimtemperatur</i>	frosthart Normalkeimer KT 15-20 Grad Lichtkeimer Keimdauer 15-20 Tage
<i>Pflanzenleitung</i>	Flachwurzler, deshalb in breite, aber nicht allzu tiefen Schalen pflanzen, alle 2 bis 4 Jahre in neue Erde setzen
<i>Eignung Balkon</i>	gut geeignet für Balkon oder Fensterbrett, am besten in flacher Schale; neigt zum Wuchern, deshalb nicht mit anderen Pflanzen in gleiche Schale setzen
<i>Düngekatgorie</i>	Starkzehrer
<i>Ernte</i>	Stengel kurz über dem untersten Blattpaar mit Schere abschneiden, verschiedene Sorten nicht mischen; zum Trocknen kurz vor der Blüte ernten
<i>Samenhaltbarkeit in Jahren</i>	2-3
<i>Samenernte</i>	durch die Kreuzung Hybridisierung, deshalb meist steril

**Zeigerwerte gemäss info flora unter <https://www.infoflora.ch/de/flora/art->**

Wasser	pH-Wert	Nährstoffe	Temperatur	Licht	Klimatyp	Humus	Partikelgr.
feucht	schwach basisch (5.5-8)	nährstoffreich	collin	mittel	mittel		

*Geografische Verbreitung* in Schweiz zuweilen verwildert

	Saat	Blüte	Ernte
Januar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Februar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
März	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
April	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juli	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
August	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
September	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oktober	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
November	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dezember	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>Quelle Bild</b>	Franz Eugen Köhler <a href="http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/49/Mentha_%C3%97_piperita_-_K%C3%B6hler%E2%80%93s_Medizinal-Pflanzen-095.jpg">http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/49/Mentha_%C3%97_piperita_-_K%C3%B6hler%E2%80%93s_Medizinal-Pflanzen-095.jpg</a>
<b>Heilpflanze?</b>	offiziell
<b>Wirkstoffe</b>	Menthol
<b>Heilwirkung</b>	gegen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich; antimikrobiell und antiviral
<b>Nebenwirkungen</b>	Menthol in höheren Dosen lähmt das Zentralnervensystem und schädigt die Leber, deshalb keine langdauernden Behandlungen mit Pfefferminz-Präparaten
<b>Kulinarische Nutzung</b>	Tee oder Gewürz
<b>Sonstige Nutzung</b>	Gewinnung von Pfefferminz-Öl

**Quellen und weiterführende Infos:**

- 15 [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/49/Mentha\\_%C3%97\\_piperita\\_-\\_K%C3%B6hler%E2%80%93s\\_Medizi](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/49/Mentha_%C3%97_piperita_-_K%C3%B6hler%E2%80%93s_Medizi)
- 397 Handbuch Bio-Balkongarten (Andrea Heistinger Arche Noah)
- 428 [http://de.wikipedia.org/wiki/Mentha\\_x\\_piperita](http://de.wikipedia.org/wiki/Mentha_x_piperita)
- 491 <http://www.unsere-heilpflanzen.de/allgemein/echte-pfefferminze-mentha-piperita/>

Zusammengestellt von **Silvia Rothen, rothen ecotronics, Bern, Schweiz**  
<http://www.ecotronics.ch/blumen.aspx>